

大学生の体力と運動の実施状況について

高 橋 ひとみ

I. 緒 言

わが国は高度経済成長により、めざましい変化・発展をとげ、人々の生活は機械化・オートメーション化され、便利で豊かなものとなった。家庭生活においても、電化・省力化がすすみ、家事負担は軽減され、労働時間も減少してきている。しかし、機械化・電化・自動化に伴い生活の中から走行・歩行運動といった基本的な身体活動が激減してきている。この身体活動量の低下は、生体機能の維持・向上のためには必ずしも望ましいことではない。

このような現象は、幼児期から高齢期に至るまでの全ての発達段階において影響を及ぼしている。人々は日常生活において、身体活動量の減少や体力の低下と運動の必要性をどの程度意識しているのであろうか。また、機械化・省力化によって増加した自由時間を身体活動のために利用しているのであろうか。少なくとも、小学校・中学校・高等学校までは「体育実技」の時間が課せられており、個人の好みに関わらず身体活動の時間がある程度確保されている。ところが、大学においては「一般教育」としての「体育実技」の開講が、各大学に任されており、運動実施の機会がなくなりつつあることが懸念されている。大部分の学生は限られた「体育実技」の時間内でしか運動をしていないと思われるのに、その機会さえも失うかも知れないのである。

本研究は、大学生の生活体力を検討する際の手がかりを得るとともに、学生の体力向上の意義を健康管理の中でどのように位置づけるかについての基礎調査を意図して実施した。まず、大学生の生活状況を知るとともに、学生が自己体力をどのように捉えており、運動の必要性和体力の実態との関連性をどのように意識しているかについての調査を実施した。

Ⅱ．対象と方法

桃山学院大学の学生、男子51名、女子108名、合計159名を対象に、1996年9月30日～10月3日の授業時に、「簡易体力テスト¹⁾ (付表1)」と「生活状況調査²⁾ (付表2)」を実施した。本稿では、調査対象者が少数なため男女をまとめて結果の集計を行った。

この簡易体力テストは特別な用器具や場所を必要としないので手軽に実施可能であり、柔軟性・股関節の柔軟性・平衡性・腹筋力・脚力・瞬発力・腕筋持久力・敏捷性・巧緻性といった体力の要素を判定することができるとされている。簡易体力テストの評価は3段階（0点：できない 1点：完全にはできない 2点：完全にできる）とした。

10項目からなる簡易体力テストは説明・示範しながらテストを実施し、それぞれの得点を記入させた。

同時に実施した「生活状況調査」は、1問ずつ簡単な説明を加えながら記入させた。この「生活状況調査」のアンケート項目は、大学生の生活・身体状況を把握するために「現在の健康状態」、「眠り」、「活気」、「根気」の3項目、「運動の必要性」、「体力の自己評価」に関する項目とした。

そして、まず体力テストの成績と大学生の生活状況の関連性について検索³⁾した。具体的には、生活・身体状況（睡眠・活気・根気）が体力テストの成績に影響するかどうかについて明らかにするために、「睡眠」、「活気」、「根気」に関するアンケート項目の回答と体力測定項目の得点のクロス集計を行って比較検討した。

また、「運動の必要性」と「体力の自己評価」についての検索⁴⁾を行った。
さらに、「運動の必要性」と簡易体力テストの成績との関連性についても検討した。

Ⅲ. 研究結果

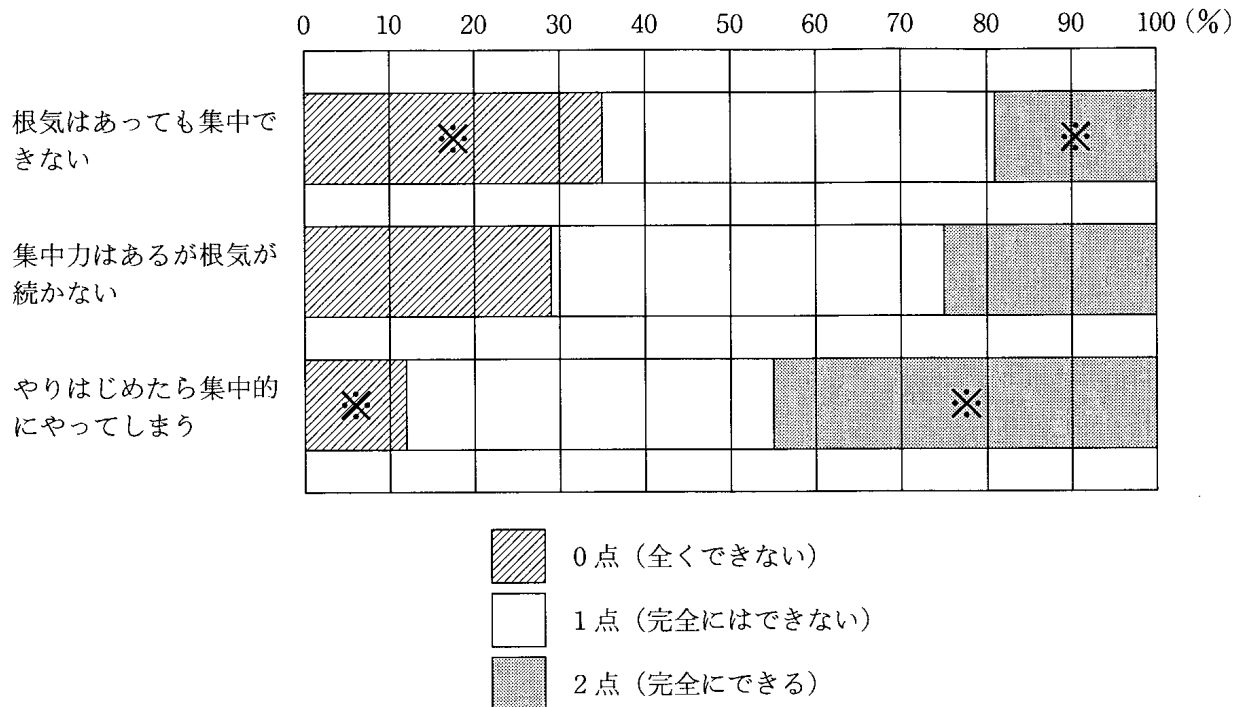
「生活状況調査」の結果から、大学生の生活・身体状況についてみると、まず「睡眠」では、「眠れないことがよくある」「たまに寝つきが悪いことがあるが、大体ふつうに眠れる」「いつもぐっすり眠れて朝の目覚めも爽快である」の割合はそれぞれ27名 (17.0%)、117名 (73.6%)、15名 (9.4%) であった。

生活意欲としての「活気」については、「いつも何となく疲れていて精気に乏しいように感じる」「普通に活動しているように思う」「精気がみなぎっているように感じる」の割合は、それぞれ38名 (23.9%)、117名 (73.6%)、4名 (2.5%) であった。

「根気」については、「気持ちがあってもそのことに集中できない」「集中力はあると思うが根気が続かない」「やり始めたことは一段落するまで集中的に取り組む」の割合は、それぞれ41名 (25.8%)、84名 (52.8%)、33名 (20.8%) であった。

生活・身体状況（睡眠・活気・根気）と体力テストの成績との関連性については、「睡眠」「活気」との関連性は見られなかった。しかし「根気」については「柔軟性」に影響されることが認められた ($P < 0.05$) (図1)。

図1. 根気の程度別にみた柔軟性の得点分布



運動の必要性については、「ふだんの生活を考えて運動をする必要があると思いますか」の内訳は、「不必要」「少しは必要」「大いに必要」が、それぞれ5名(3.3%)、65名(42.8%)、82名(53.9%)であった。

運動を「不必要」とした学生には、その理由を答えてもらった。その結果、「日頃十分からだを動かしているから」3名(60.0%)、「体が弱いから」1名(20.0%)、「運動しても何の役にも立たないから」1名(20.0%)となっていた。

次に、体力の自己評価についてみると、「ある方」と答えたものは7名(4.6%)、「ふつう」が72名(47.4%)、「ない方」が73名(48.0%)であった。

運動の必要性和「体力の自己評価」の関係を見てみると、「不必要」の内訳は「普通」4名(80.0%)、「ない方」1名(20.0%)、「少しは必要」の内訳は「ある方」3名(4.6%)、「普通」29名(44.6%)、「ない方」33名(50.8%)、「大いに必要」の内訳は「ある方」4名(4.8%)、「普通」39名(47.6%)

大学生の体力と運動の実施状況について

表 1. 運動の必要性和自己体力の評価

			あなたの体力			合 計
			ある方	ふつう	ない方	
運 動 の 必 要 性	不 必 要	度数		4	1	5
		運動の必要性の％		80.0％	20.0％	100.0％
		あなたの体力の％		5.6％	1.4％	3.1％
	少しは必要	度数	3	29	33	65
		運動の必要性の％	4.6％	44.6％	50.8％	100.0％
		あなたの体力の％	42.9％	40.3％	45.2％	40.9％
	大いに必要	度数	4	39	39	82
		運動の必要性の％	4.8％	47.6％	47.6％	100.0％
		あなたの体力の％	57.1％	54.1％	53.4％	52.2％
合 計		度数	7	72	73	152
		運動の必要性の％	4.6％	47.4％	48.0％	100.0％
		あなたの体力の％	100.0％	100.0％	100.0％	100.0％

($P < .01$)

%), 「ない方」 39名 (47.6%) であった ($P < 0.01$) (表 1)。

運動の必要性和「現在の体力 (自己評価による) で満足か」の関係を見てみると, 「不必要」の内訳は, 「満足」 2 名 (40.0%), 「まあまあ」 3 名 (60.0%), 「少しは必要」の内訳は「満足」 4 名 (6.2%), 「まあまあ」 32 名 (49.2%), 「不満」 29 名 (44.6%), 「大いに必要」の内訳は「満足」 3 名 (3.6%), 「まあまあ」 32 名 (38.6%), 「不満」 48 名 (57.8%) であった ($P < 0.001$) (表 2)。

表 2. 運動の必要性と自己評価体力の満足度

			満 足 か			合 計
			満 足	まあまあ	不 満	
運 動 の 必 要 性	不 必 要	度数	2	3		5
		運動の必要性の％	40.0％	60.0％		100.0％
		満足かの％	22.2％	4.5％		3.1％
	少しは必要	度数	4	32	29	65
		運動の必要性の％	6.2％	49.2％	44.6％	100.0％
		満足かの％	44.4％	47.8％	37.7％	40.9％
	大いに必要	度数	3	32	48	83
		運動の必要性の％	3.6％	38.6％	57.8％	100.0％
		満足かの％	33.3％	47.7％	62.3％	52.2％
合 計		度数	9	67	77	153
		運動の必要性の％	5.9％	43.8％	50.3％	100.0％
		満足かの％	100.0％	100.0％	100.0％	100.0％

(P<.001)

運動を「少しは必要」「大いに必要」としている学生（148名）に対して「必要なだけの運動を行っているかどうか」について答えてもらった。「少しは必要」の内訳は「大いに不足」23名（35.4%）,「少し不足」30名（46.2%）,「適当にしている」11名（16.9%）,「多すぎる」1名（1.5%）,「大いに必要」の内訳は「大いに不足」54名（65.1%）,「少し不足」13名（15.7%）,「適当にしている」16名（19.3%）であった（P<0.001）（表3）。

大学生の体力と運動の実施状況について

表 3. 運動の必要性と運動の実施状況

			必要量行っているか				合 計
			大いに不足	少し不足	適量	多すぎる	
運動の 必要 性	少しは必要	度数	23	30	11	1	65
		運動の必要性の％	35.4％	46.2％	16.9％	1.5％	100.0％
		必要量行っているかの％	29.9％	69.8％	40.7％	100.0％	40.9％
	大いに必要	度数	54	13	16		83
		運動の必要性の％	65.1％	15.7％	19.3％		100.0％
		必要量行っているかの％	70.1％	30.2％	59.3％		52.2％
合 計	度数	77	43	27	1	148	
	運動の必要性の％	52.0％	29.1％	18.2％	0.7％	100.0％	
	必要量行っているかの％	100.0％	100.0％	100.0％	100.0％	100.0％	

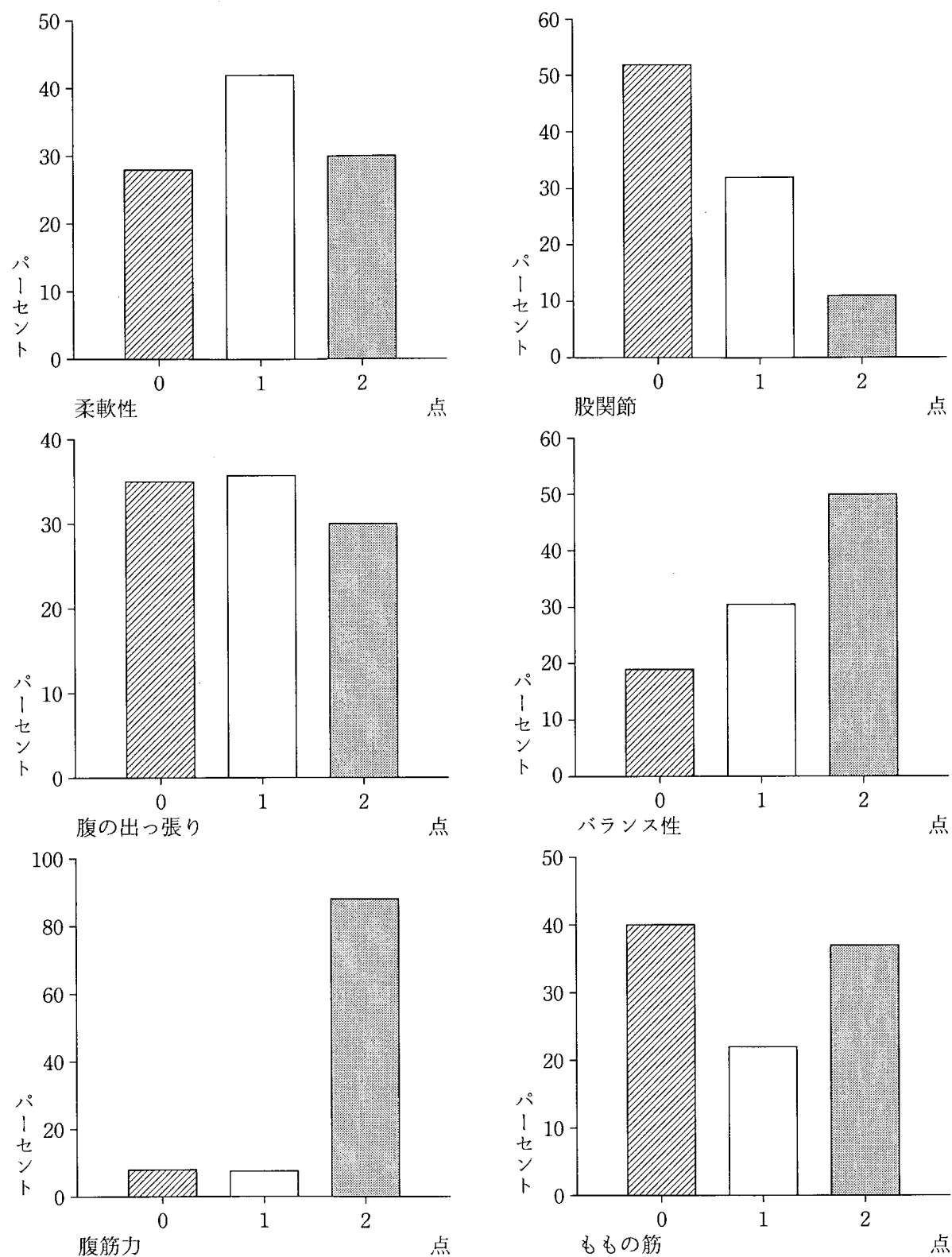
($P < .001$)

運動の必要性を認めている148名の学生のうち、現在、大学や地域のクラブ・同好会等に所属して運動を実施している学生は28名（18.9％）で、その年数は1年間が16名（10.8％）、2年間が9名（6.1％）、3年間が3名（2.0％）であり、長期間継続している様子は見られなかった。この28名が実施している運動量については、「不足している」が12名（42.9％）、「適当な量である」が10名（35.7％）、「多すぎる」が2名（7.1％）となっていた。

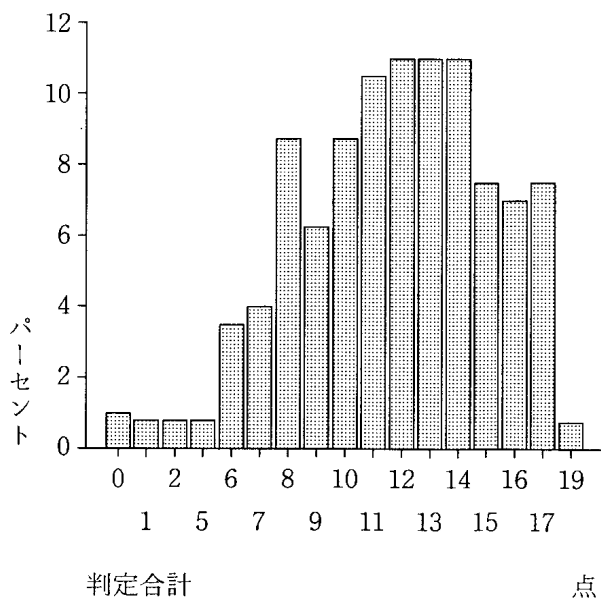
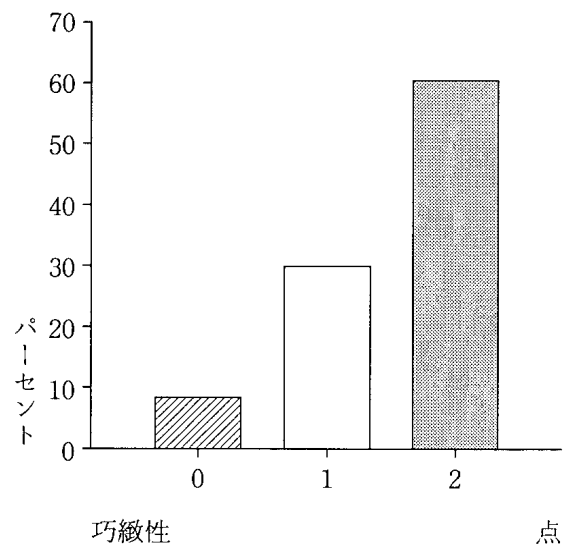
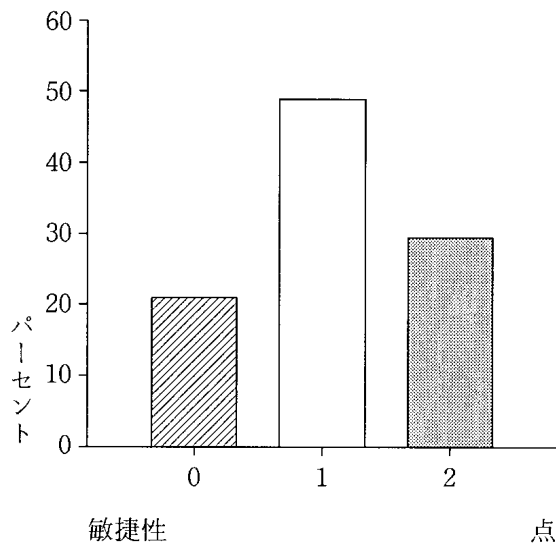
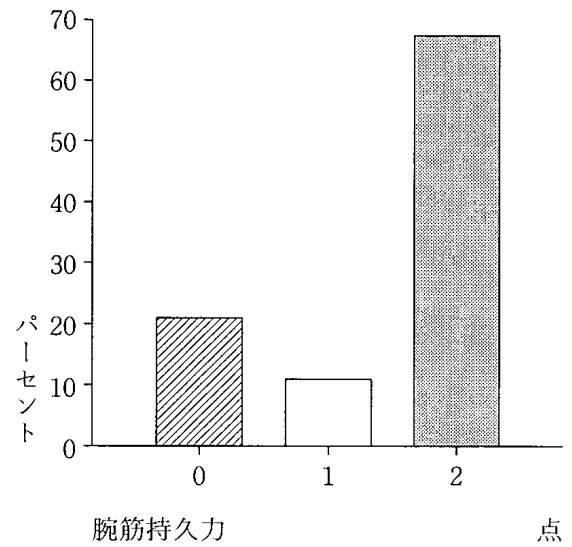
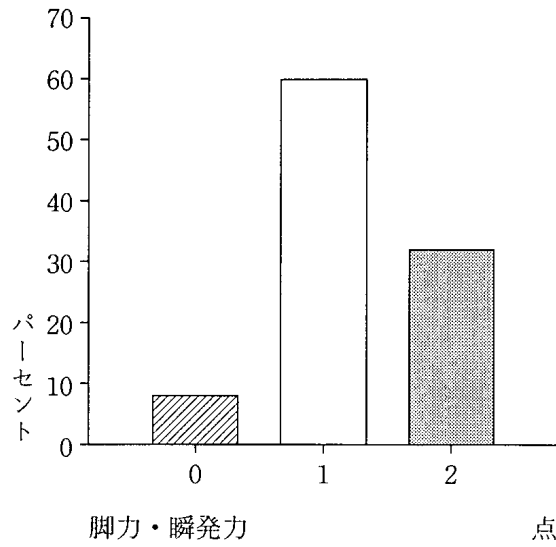
運動の必要性と「運動に期待すること」の関係を見てみると、「不必要」と考えている学生は「精神を鍛錬し、根性をつけること」、「少しは必要」と考えている学生は「精神的・肉体的ストレス解消」、「大いに必要」と考えている学生は「体力をつけ日常生活を活発にする」が、それぞれ最も多くなっていた。全体では、「精神的・肉体的ストレス解消」、「体力をつけ日常生活を活発にする」が顕著であった。

簡易体力テストの結果は、図2に示したとおりであった。

図2. 簡易体力テストの種目別の得点分布



大学生の体力と運動の実施状況について



体力の自己評価と簡易体力テストの成績との関連性については、10項目のテストのうち「腕の筋持久力」と「判定合計」以外は、関連性は見られなかった。体力の自己評価において「体力がある方」としている学生の方が「腕の筋持久力」の成績が良くなっており（ $P < 0.001$ ），同じく「体力がある方」と考えている学生の方が「判定合計」が良くなっていた（ $P < 0.005$ ）。

運動の必要性和簡易体力テストの成績（体力の要素別・判定合計）についての X^2 検定を試みたが、関連性は見られなかった。

IV. 考 察

「大学生の生活・身体状況と簡易体力テストの成績との関連性」についてみるために、まず、大学生の生活と身体状況を「休養」・「活動意欲」・「集中力」の3側面から捉えて検討した。「完全なる休養」の状態が「睡眠」であることから、「睡眠」の実状を眠りの具合、寝付き、朝の目覚めの状態から調査した。また、「活動意欲」については日頃の身体活動として捉えるとともに、労作の取り組みを「集中力」とし、これらの3側面についての調査を実施した。

「睡眠」においては「だいたいふつうに眠れる」が約74%で全体の4分の3を占め、生活意欲を示す「活気」においても「普通に活動している」が約74%と、やはり全体の4分の3を占めていた。「集中力」については、「休養」・「活動意欲」と比較すると少なくなっているがそれでも「普通」と捉えている学生が約53%で半分強を占めていた。これら3側面から総合的に考えて、大部分の大学生は生活・身体状況を「良く」もないが「悪く」もないと捉えていることがわかった。このことに関しては後で触れるが、大部分の学生は「自己体力がない」と思っており、しかも「運動の効果」も「運動の必要性」も認識しておりながら、実際には「運動」を行っていないことの背景となっていると考えられる。

次にこれらの生活・身体状況が体力テストの成績に影響していることを考

慮し、「睡眠」・「活気」・「根気」と体力テストの成績との間の関連性について検討した。その結果、「根気」については「柔軟性」が影響していることが認められた。これは労作時の「集中力」を維持するためには体力的要素、特に柔軟性が関わっている⁵⁾ことを示唆するものであった。

ついで、「運動の必要性和体力の自己評価との関連性」についてみていった。体力の自己評価においては、「ある方」と考えている学生はわずかであり、半数近くもの学生が自己体力が低いことを自覚していた。体力の自己評価と実際の体力との関連性を見るために、体力の自己評価と簡易体力テストの成績の検索を行った結果、「体力がある方」としている学生は「腕の筋持久力」と「判定合計」の成績の良いことが判明した。日常生活において比較的良好に腕の筋持久力の有無により、体力の有無を判定していることが窺われた。しかし、「体力の自己評価」を判定した理由を2つ選択する質問においては、「体力がある方」としている学生の判定理由は「長時間の肉体労働に耐えられる」、「長時間の精神労働に耐えられる」の順に多く、「体力は普通」としている学生については「日頃の疲労感」、「長時間の肉体労働に耐えられる」の順に多く、「体力がない方」としている学生については「長時間の肉体労働」、「日頃の疲労感」の順に多くなっていた。そして、全体では「日頃の疲労感」、「長時間の肉体労働」が上位1・2位を占めていた。この体力の自己評価の判定理由の項目の中には、「友達と試合（スポーツ）をしたときの勝負」、「体力測定の結果」、「運動を続けられるか」、「走力・跳力」、「柔軟性」、「運動神経」、「筋力」と、スポーツや体力の要素に関連する項目もあったが、いずれも少数に留まっていた。つまり、大学生は自己体力を評価するに際して、日常生活の労作において感じる疲労度を体力と結びつけているものと考えられた。加えて、スポーツや体力の要素に関する項目を判定理由に選ばなかったことは、日常生活において運動を実施する機会が少ないことを窺わせた。

ついで、運動を「少しは必要」あるいは「大いに必要」と思っている学生は97%に達しており、大部分の学生は運動の必要性を認識していた。一方

「不必要」と考える者はわずか5名であり、そのうち3名は「日頃十分からだを動かしているからこれ以上は必要でない」という答えであり問題はなかった。「体が弱いから」と「運動しても何の役にも立たないから」と答えた2名については、運動メニューの紹介などの適当な助言が必要であろう。

体力の自己評価と運動の必要性には関連性がみられ、「体力がない方」と答えた学生の方が「運動が大いに必要」と考えていることがわかった。運動をすることにより体力をつけ、日常生活における疲労感を少なくしたり、疲労回復を諮りたいと考えていた。このことは、運動の必要性和「運動に期待すること」の関係においても窺われる。運動を「大いに必要」と答えた学生は「体力をつけ日常生活を活発にする」と、どちらかといえばより身体的な面での効果を期待しており、「不必要」と答えた学生は「精神を鍛錬し、根性をつけること」と精神的な面での効果を期待し、「少しは必要」と答えた学生は「精神的・肉体的ストレス解消」と精神的・身体的両面での効果を期待していた。運動を大いに必要としている学生は、運動量を多くすることにより体力をつけることを意図し、運動を少しは必要とする学生はレクリエーションとしての運動⁶⁾をすることによる即効性を望み、心身のストレス解消をねらっていた。理論的には合理的選択といえる。

また、自己評価による体力の満足度について、自己体力に満足している学生はわずか9名であり、逆に自己体力に不満を持っている学生は半数にも達していた。そして、この自己評価した体力の満足度と運動の必要性の間には関連性がみられ、「自己体力がない方」としている学生の方が運動の必要性を認識していた。また、運動の必要性を認識している学生の約4分の3が、実際に必要なだけの運動を行っておらず、運動不足感を抱いていた。そして運動の必要性和「運動の実施状況」の間には関連性があり、「運動が大いに必要」としている学生の方が「運動量が非常に不足」としていることが認められた。気持ちの上では分かっているが、実行が伴わないことを示すものであった。病気になって寝込まないと健康のありがたさを実感しないのと同じ心理であろう。

また、現在大学や地域のクラブ・同好会に所属して運動していても、運動量が「不足している」学生もいるし、逆に少数ではあるが「多すぎる」という学生もいた。これは所属しているクラブや同好会の練習の頻度や練習時間そして、それへの参加程度を物語るものである。

運動の必要性和スポーツ歴との関連性をみると、約75%の学生が中学・高校においてスポーツクラブに属しており、スポーツ歴のある学生の方が運動の必要性を認識していた ($P < 0.001$)。そして、スポーツ歴の有る学生が運動に期待することは「精神的・肉体的ストレス解消」であり、スポーツ歴のない学生が運動に期待することは「スタイルをよくすること」が最も多くなっていた。スポーツ歴のない学生の方が運動の効果に理想を抱いていた。

以上のように、自己体力がないことを自覚し、理論的には「運動の効果」も「運動の必要性」も認識しているが、実際には運動を実施していないという現今の大学生の「体力と運動の実施状況」の実態が明らかにされた。

このような大学生のためには、運動実施の機会を設けることが必要である。大学や地域のクラブ・同好会に所属して運動を実施することも1つの運動実施の機会である。しかし、実際にはこの運動の機会を選択している学生は非常に少数であった。無所属でも、個人であるいは仲間と、家族と、増加した余暇時間を利用して運動を実施すればよいのであるが、これも見られなかった。自分で機会を見つけて運動を実施できる学生は問題ないのであるが、心配なのは理解していながら実行に移せない大部分の学生である。このような大学生は、高等学校までの学校体育の課程において、生涯スポーツと結びつくような学習をしてこなかったことが考えられる。学校体育の場において、技術の獲得・向上のみが目的とされ、スポーツ嫌いの子ども達が作られてきたことが予想されるのである。

学校体育は、生涯スポーツの視点から自らスポーツを実践しようとする意欲、スポーツという学習機会への参加方法、スポーツを継続させるのに必要な能力を身につけるところと位置づけねばならない。この自らスポーツを実践するための自己教育力を学校体育において身につけることにより、学校体

育から社会体育への連動性が成立するのである⁷⁾。今後、学校体育の課程において、できるだけ社会体育に結びつくようなスポーツ学習をさせるとともに、方法的にスポーツ嫌いの者を作らないよう考慮していく必要がある。

人間は「活動欲求」を持っている。幼少児期には放っておいても運動をする。これが、大学生くらいになると運動することを億怯がるようになる。しかし、ある程度強制的にでも運動の機会を与えると、喜んで運動するようになってくる。従って、まず、運動の場に身を置くことから始め、運動することの楽しさを実感して欲しい。

V. 結 語

大部分の大学生は自己体力に自信が無く、また、自己体力に不満を持っており、運動することにより体力をつけることが可能であると考え、運動の必要性を認識していた。しかし、多くの学生が運動の必要性を認識しているにもかかわらず、実際には運動を実施しておらず、運動不足感を抱いていた。

青年期は、子どもから大人への過渡期であり、身体的にも精神的にも社会的にも人間として完成される時期である。そして、性的分化が確立され、この身体的・生理学的成熟過程はこの時期の行動を特徴づけるものである。精神的な面では、心理的離乳の時期であり、この時期の思考は抽象的・論理的である。うまく調整されないと、反社会的行動に走ることも考えられる。体力やエネルギーの発散、また、自己表現の手段としてのスポーツが必要な時期である。スポーツがもっている役割の1つである思いきり身体を動かしたり、あるいは自己表現をすることによる壮快感、そして生の充実感を味わって欲しい。

謝 辞

最後に本稿作成にあたり、ご指導、ご校閲いただきました岡山ノートルダ

大学生の体力と運動の実施状況について

ム清心女子大学 中永征太郎医学博士に深謝いたします。また、簡易体力テスト・アンケート調査にご協力いただきました桃山学院大学 松浦道夫教授，統計処理についてのご教示をえました桃山学院大学 藤間真講師，データー入力にご協力いただきました中国電力水島発電所医務主任 新沼正子氏，加えて，簡易体力テスト・アンケート調査対象者の桃山学院大学学生の皆さんに感謝の意を表します。

付表 1.

簡易体力テスト

用具が無くても場所が無くても、家庭で手軽にできる簡単な『体力テスト』があります。

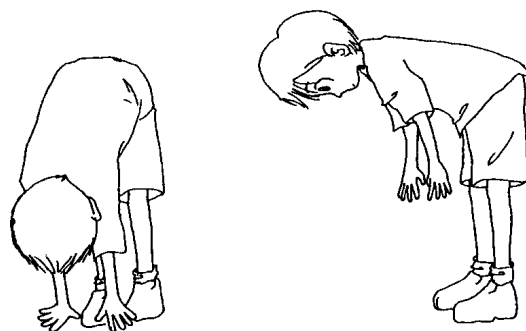
個々の体力要素の優れている点・劣っている点を知ることができ、続けるとトレーニング効果も期待できます。この『体力テスト』を紹介しますので、機会を見つけてやってみてください。（「レク・シリーズ健康体操」松田克治著：家の光協会：1979年：PP10-17.より）

「さあ、無理をしないように頑張ってみましょう！」

1. 柔軟性

両足をそろえて立ち、膝を曲げないで両方の手のひらを床につける。

2点	手のひらが床につく
1点	手のひらが足の甲につく
0点	床にも足の甲にもつかない



2. 股関節の柔軟性

長座姿勢から膝を曲げないで、両足を開き、踵間の距離を計る。踵間の距離÷身長＝この値を出す

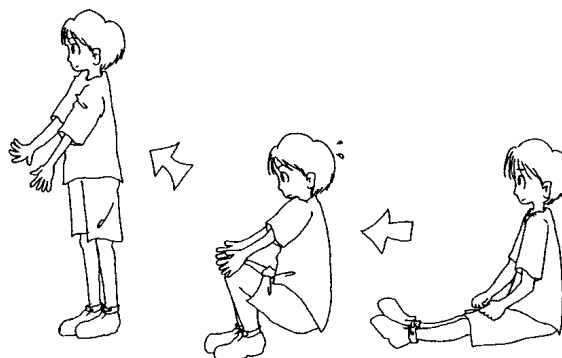
2点	100以上
1点	90～99
0点	89以下



3. 脚力+柔軟性

長座姿勢から、両膝を抱えるように曲げ、手を使わないで立つ。

2点	ふらつかずに立つ
1点	手を使わないで何とか立つ
0点	立てない



4. 股関節の柔軟性+バランス性

直立姿勢からねじり歩き（軸足の後ろからもう一方の足を軸足の前に出す）で8畳間の端から端まで約3.6mを歩き、時間を計る。

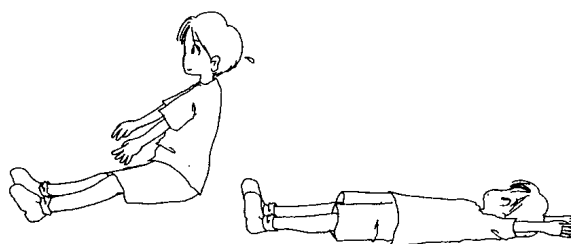
2点	20秒以内で歩く
1点	21～30秒で歩く
0点	31秒以上かかる



5. 腹筋力

両腕を体側に伸ばして仰臥姿勢になり、手を使わないで、上体を起こす。

2点	手を使わないで起きる
1点	手の振りを使って起きる
0点	起きれない



6. 腿の筋力

利き足で立ち、逆の足の膝を曲げてその足首を持ち、膝を床につけ、再び立ち上がる。空いた手でバランスを取る。

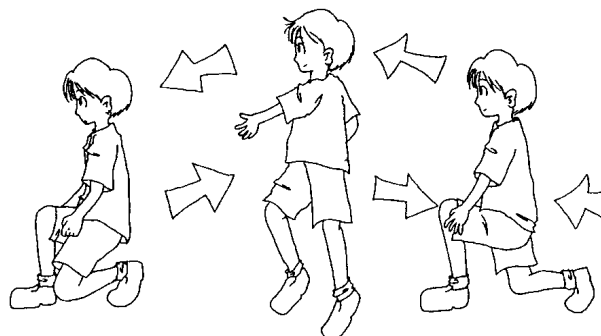
2点	膝を床につけ立ち上がる
1点	膝を立ち足の足首までおろして立ち上がる
0点	立ち上がれない



7. 脚力+瞬発力

上体を起こして、スクワットジャンプをする。ジャンプは高く、しゃがむのは低く、20秒間に何回できるか計る。

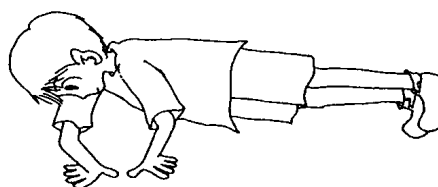
2点	男：20回以上 女：17回以上
1点	男：19～11回 女：16～11回
0点	男女：10回以下



8. 腕筋持久力

2秒に1回の割合で、腕立て伏せをする。
胸が床につくようしっかり曲げ、しっかり伸ばし、何回できるか計る。

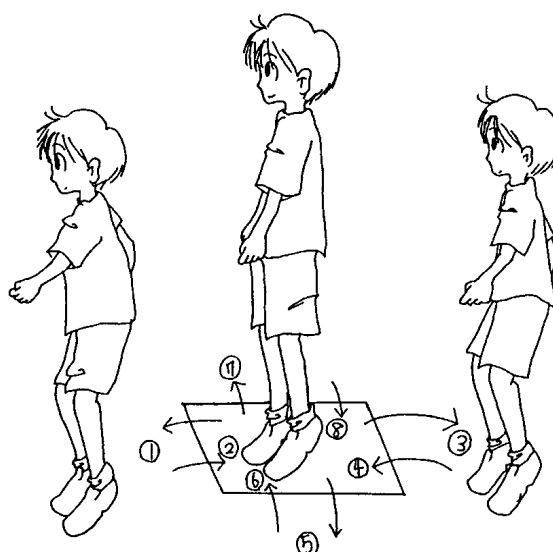
2点	男：16回以上 女：8回以上
1点	男：15～6回 女：7～4回
0点	男：5回以下 女：3回以下



9. 敏捷性

週刊誌四方の四角の中に、両足をそろえて立ち線を踏まないようにジャンプして、前・元・後・元・左・元・右・元を繰り返し、10秒間に何回できるか計る。

2点	男：29回以上 女：27回以上
1点	男：28～20回 女：26～20回
0点	男女：19回以下



10. 巧緻性

肩倒立の姿勢から、両膝を曲げて、手を使わずにくるっと回って立ち上がる。

2点	膝を割らないで立ち上がる
1点	膝を割って立ち上がる
0点	立てない



○合計点による総合判定

優秀	15点以上	この状態を維持できるようにする。
良上	10～14点	保持増進を目指す。
良下	5～9点	日常生活において、もう少し身体活動を取り入れることが望ましい。
不可	4点以下	健康のためには日常生活において身体活動を取り入れることが必要である。

付表 2

No _____

生 活 状 況 調 査

調査年月日 年 月 日

学科		学年		番号		氏名		年令		身長	cm	体重	kg
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	----	----	----

◎ あなたの日常生活を考えて、該当する番号を1つ○で囲んで下さい。

現在の健康状態は	1. 非常に良好	そのように決めた主な理由を2つ選んでください。 (特にあてはまるものがないときは8.に○をつけ記入してください。)
	2. 普通	
	3. あまりよくない	1. 元よく活動できるかどうかで決めた。
		2. 疲れても休息や睡眠で回復するかしないかで決めた。
		3. からだが機敏に動くかどうかで決めた。
		4. 食欲が旺盛であるかないかで決めた。
		5. よく眠れるかどうかで決めた。
		6. 病気にかかることが多いか少ないかで決めた。
		7. 多少の無理がきくかきかないかで決めた。
		8. その他 ()

次の質問を読んで、いちばん近いと思う答えを必ず1つ選び、その番号と同じ解答用紙の番号を○で囲んでください。

牛乳はどのくらい飲んで いますか	1. 1日に1本以上 2. 週に2～3本程度 3. ほとんど飲まない	主食は一日にどの程度とっ ていますか 食パンなら6枚切2枚、め ん類ならどんぶり1杯が米 飯2杯に相当します。	1. ご飯にして7杯以上 2. ご飯にして3～6杯 3. ご飯にして2杯以下
卵はどの程度食べていま すか	1. 毎日に1個以上 2. 週に2～3個程度 3. ほとんど食べない	天ぷらやフライ、油いため などをどの程度食べていま すか	1. 毎日食べている 2. 週に2～3回程度 3. ほとんど食べない
肉や魚またはその加工品を どの程度食べていますか	1. 毎日なにかは食べている 2. 週に2～3回程度 3. ほとんど食べない	自分の食生活はバランスが とれているとおもいますか	1. ハイ 2. イイエ
大豆や豆腐、油揚げ、納豆 などの大豆製品をどの程度 食べていますか	1. 毎日なにかは食べている 2. 週に2～3回程度 3. ほとんど食べない	ねむりにつ いて	1. ねむれないことがよくある 2. たまに寝つきが悪いことがあるが、大体ふつ うに眠れる 3. いつもぐっすり眠れて、朝の目覚めも爽快で ある
きゅうりやトマト、キャベ ツなどの淡色野菜をどの程 度食べていますか	1. 毎日たっぷり食べている 2. 毎日ある程度食べている 3. ほとんど食べない	活気につ いて	1. いつも何となく疲れていて、精気に乏しいよ うに感じる 2. ふつうに活動していると思う 3. 精気がみなぎっているように感じる
ほうれん草、にんじん、か ぼちゃなどの緑黄色野菜を どの程度食べていますか	1. 毎日なにかは食べている 2. 週に2～3回程度 3. ほとんど食べない	根気につ いて	1. やりたい気持ちはあっても、そのことに集中 できない 2. 集中力はあると思うが、あまり根気が続かない。 3. やり始めたことは、一段落するまで集中的に とりかかる
じゃが芋、さつま芋、里芋、 山芋などの芋類をどの程度 食べていますか	1. 毎日食べている 2. 週に2～3回程度 3. ほとんど食べない		
生の果物をどの程度食べて いますか	1. 毎日食べている 2. 週に2～3回程度 3. ほとんど食べない		

体 力 テ ス ト の 結 果					
身 長	cm	5 腹 筋 力	点		
体 重	kg	6 脚 力	点		
1 柔 軟 性	点	7 脚力・瞬発力	点		
2 股関節の柔軟性	点	8 腕の筋持久力	点		
3 腹の出っ張り+脚力	点	9 敏 捷 性	点		
4 バ ラ ン ス 性	点	10 巧 緻 性	点		
		判 定 合 計	点		

大学生の体力と運動の実施状況について

大学の体育実技以外に週に何回か運動やスポーツを行なっていますか。	1. 行なっている		種 目	はじめて何年	週に何回	1 回につき
			1.	年	回	分
	2. していない		2.	年	回	分
			3.	年	回	分
			4.	年	回	分

クラブなどに加盟して運動・スポーツを行なったことがありますか。	1. あ る		種 目	年 数
			中学時代 (13～15才)	年
	2. な い		高校時代 (16～18才)	年
			大学時代 (19～22才)	年

ふだんの生活を 考えて運動を する必要がある と思いますか。	1. 不必要		その理由は		
	2. 少しは必要	1. 十分な体力を持っていると思うから			
	3. 大いに必要	2. 日ごろ、充分体を動かしているから			
		3. からだが弱いから			
		4. 運動しても何の役にもたないから			
		5. その他 ()			
			十分な運動をしない原因は	運動に期待することを2つ選んでください。	
必要なだけの運動を行なっていますか。		1. 時間がないから			1. 期待することは何もない。 2. 病気を予防し、健康を維持すること。 3. 健康を推進しより活動的に生活すること。 4. 体力を維持し老化を防ぐこと。 5. 体力を付け日常生活を活発にすること。 6. 精神的、肉体的なストレスを解消すること。 7. スタイルをよくすること。 8. 精神を鍛練し、根性をつけること。 9. 仲間づくりをすること。 10. その他 ()
1. 大いに不足		2. 場所がないから			
2. 少し不足		3. やる気がないから			
3. 適当に運動している		4. 相手がいないから			
4. 運動量が多過ぎる		5. 病弱だから			
		6. 指導者がいないから			
		7. 運動より他にしたいことがあるから			
		8. みっともないから			
		9. お金がないから			
		10. その他 ()			

現在のあなたの体力は	1. あ る 方	そのように決めた主な理由を2つ選んでください。 (特にあてはまるものがないときは12. に○をつけて記入してください。)			
	2. 普 通	1. 日ごろの疲労感で決めた。	6. 体力測定の結果で決めた。	7. 運動を続けられるかどうかで決めた。	8. 走るのが早く、ジャンプ力があるかどうかで決めた。
3. な い 方		2. 長時間の精神労働にたえられるかどうかで決めた。	9. からだが柔軟であるかどうかで決めた。	10. 運動神経が発達しているかどうかで決めた。	11. 重いものが持てるかどうかで決めた。
		3. 長時間の肉体労働にたえられるかどうかで決めた。	12. その他 ()		
		4. 勉強・スポーツ後の疲労回復度で決めた。			
		5. 友達と試合(スポーツ)をしたときの勝負で決めた。			

現在の体力で満足ですか
1. 満 足
2. まあまあ
3. 不 満

注

- 1) 松田克治：「レクシ리즈健康体操」，家の光協会，1979.
- 2) 東京都の保健所が住民の生活状況調査のために使用している調査票を，中永征太郎（ノートルダム清心女子大学教授）が大学生用に改良したものを用了。
- 3) 「睡眠」に関するアンケート項目の回答（1. ねむれないことがよくある 2. たまに寝付きが悪いことがあるが，大体ふつうに眠れる 3. いつもぐっすり眠れて，朝の目覚めも爽快である）と体力テストの項目毎の成績について X^2 検定を行った。同じく「活気」についてもアンケート項目の回答（1. いつも何となく疲れていて精気に乏しいように感じる 2. ふつうに活動していると思う 3. 精気がみなぎっているように感じる）と，「根気については，アンケート項目の回答（1. やりたい気持ちはあってもそのことに集中できない 2. 集中力はあと思うが，あまり根気が続かない 3. やり始めたことは，一段落するまで集中的にとりかかる）と体力テストの成績について X^2 検定を行った。
- 4) 「ふだんの生活を考えて運動をする必要があると思いますか」という質問に対する回答（1. 不必要 2. 少しは必要 3. 大いに必要）と「現在のあなたの体力は」に対する回答（1. ある方 2. 普通 3. ない方）について X^2 検定を行った。
- 5) 中永征太郎：「女子学生における日常の身体状況と体力との関連性」，第55回日本公衆衛生学会，根気を持続するためには体力的要素（柔軟性）が関わっていた。
- 6) 服部伸一他：レクリエーションの効果に関する研究(1)，『運動・健康教育 第6巻第1号』，日本幼少児健康教育学会，1996年11月。
- 7) 堺賢治：生涯スポーツ試論，『愛媛大学教育学部保健体育研究室論集 第4巻』，1980.

University Student's Physical Strength and Amount of Exercise

Hitomi TAKAHASHI

To determine the importance of developing physical strength in health maintenance by university students, I conducted a simple examination of the physical strength and the living conditions of Momoyama Gakuin University students. I examined the relationship between the student's physical condition and the results of their strength test, between the importance of exercise and the student's evaluation of their own physical strength, and between the need for exercise and the test results. The results of this investigation indicated that while students were dissatisfied with and lacked confidence in their own physical strength and were aware of the need for exercise, they nonetheless did not get the necessary amount of exercise. In future research I will consider ways whereby students who do not engage in sufficient exercise while recognizing the need for it can add the necessary amount of exercise to their daily life.